離乳食献立表

~後期食~

令和6年12月 上井草保育園 材料名 時間帯 献立 曜 体の調子を整えるもの 熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの その他 02 昼食 米 ① 5倍粥 月 ②かぶのスープ かぶ 昆布だし汁、醤油 ③ 高野豆腐と野菜のケチャップ煮 人参、玉ねぎ、キャベツ 昆布だし汁、ケチャップ |片栗粉、三温糖 高野豆腐 午後おやつ ① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 キャベツ 昆布だし汁、米みそ ③ かぶのそぼろ煮 鶏ひき肉 かぶ、人参 昆布だし汁、醤油 片栗粉、三温糖 03 昼食 ① 5倍粥 ② キャベツの味噌汁 キャベツ、玉ねぎ 煮干し・昆布だし汁、米みそ ③ 白身魚のおろし煮 片栗粉、三温糖 カレイ 大根、人参 昆布だし汁、醤油 午後おやつ ① 肉味噌うどん 干しうどん、片栗粉、三温糖 鶏ひき肉 玉ねぎ 米みそ ② 大根のすまし汁 大根 昆布だし汁、醤油 ③ 人参の甘煮 三温糖 人参 米 04 昼食 ① 5倍粥 水 ② 小松菜の味噌汁 小松菜 昆布だし汁、米みそ 人参、キャベツ ③ 豆腐と野菜の煮物 絹ごし豆腐 昆布だし汁、醤油 片栗粉、三温糖 〒後おゃっ ┃ ① ┃トースト (スティック) プルマンホワイト ②肉団子のスープ 小松菜、人参、玉ねぎ 片栗粉 鶏ひき肉 昆布だし汁、醤油 ③ スティックきゅうり きゅうり 05 昼食 ① 鶏団子うどん 干しうどん かつお・昆布だし汁、醤油 鶏ひき肉 人参、小松菜 木 ② 大根の煮物 三温糖 大根 昆布だし汁、醤油 午後おやつ ① 5倍粥 ② 小松菜と麩のスープ 白玉麩 小松菜 昆布だし汁、醤油 ③ ツナと野菜のケチャップ煮 じゃが芋、片栗粉、三温糖 ツナ缶 人参 昆布だし汁、ケチャップ 06 昼食 ① 5倍粥 金 ② かぶの味噌汁 かぶ 煮干し・昆布だし汁、米みそ ③ 鮭と野菜の煮物 生鮭 片栗粉、三温糖 白菜、人参、小松菜 昆布だし汁、醤油 午後おやつ ① 5倍粥 ② 白菜のスープ 白菜 昆布だし汁、醤油 ③ 野菜のそぼろ煮 かぶ、人参 片栗粉、三温糖 鶏ひき肉 昆布だし汁、醤油 07 昼食 ① 5倍粥 ② わかめのすまし汁 カットわかめ 昆布だし汁、醤油 玉ねぎ ③ 豆腐と野菜の味噌煮 じゃが芋、片栗粉、三温糖 絹ごし豆腐 人参 昆布だし汁、米みそ 〒後おゃっ 【① 【トースト (スティック) プルマンホワイト ② 玉ねぎスープ 玉ねぎ 昆布だし汁、醤油 ③ ツナと野菜の煮物 ツナ缶 人参 昆布だし汁、醤油 |じゃが芋、片栗粉、三温糖 09 昼食 米 ① 5倍粥 月 ② ほうれん草のすまし汁 玉ねぎ、ほうれん草 かつお・昆布だし汁、醤油 ③ 野菜のそぼろ煮 鶏ひき肉 昆布だし汁、醤油 片栗粉、三温糖 もやし、人参 午後おやつ ① 5倍粥 ② 玉ねぎの味噌汁 玉ねぎ 昆布だし汁、米みそ 絹ごし豆腐 ③ 豆腐と野菜の煮物 片栗粉、三温糖 人参、玉ねぎ、ほうれん草 昆布だし汁、醤油 10 昼食 ① | 5倍粥 ② さつま芋の味噌汁 さつま芋 煮干し・昆布だし汁、米みそ 人参、玉ねぎ、キャベツ ③ しらすと野菜の煮物 片栗粉、三温糖 しらす干し 昆布だし汁、醤油 午後おやつ ① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 昆布だし汁、醤油 キャベツ、玉ねぎ ③ 肉団子と野菜の煮物 鶏ひき肉 人参 昆布だし汁、醤油 さつま芋、片栗粉、三温糖 11 昼食 ① 5倍粥 水 ② ブロッコリーのすまし汁 昆布だし汁、醤油 ブロッコリー ③ 豆腐と野菜の味噌煮 絹ごし豆腐 白菜、人参 昆布だし汁、米みそ 片栗粉、三温糖 午後おやつ ① トースト (スティック) プルマンホワイト ② 肉団子のスープ 片栗粉 鶏ひき肉 白菜、人参 昆布だし汁、醤油 ③ ゆでブロッコリー ブロッコリー 昆布だし汁 12 昼食 米 ① 5倍粥 木 ② 大根の味噌汁 大根 煮干し・昆布だし汁、米みそ ③ 白身魚と小松菜の煮物 片栗粉、三温糖 カレイ 小松菜、人参 昆布だし汁、醤油 午後おやつ ① 5倍粥 ② キャベツのすまし汁 キャベツ 昆布だし汁、醤油 ③ | 鶏ひき肉と野菜の煮物 鶏ひき肉 大根、人参 昆布だし汁、醤油 片栗粉、三温糖 13 昼食 ① 5倍粥 金 ②シチュー 塩 |じゃが芋、小麦粉、バター 牛乳、鶏ひき肉 人参、玉ねぎ ③ スティック野菜 大根、きゅうり 午後おやつ ① 煮込みうどん 干しうどん カットわかめ 玉ねぎ 昆布だし汁、醤油 ② ツナと野菜の煮物 片栗粉、三温糖 ツナ缶 大根、人参 昆布だし汁、醤油 14 昼食 ① 5倍粥 ② ブロッコリーの味噌汁 ブロッコリー 煮干し・昆布だし汁、米みそ 人参 ③ じゃがいものそぼろ煮 じゃが芋、片栗粉、三温糖 鶏ひき肉 昆布だし汁、醤油 午後おゃっ | ① |トースト (スティック) プルマンホワイト ②しゃがいものスープ じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし汁、醤油 ③ 豆腐とブロッコリーの煮物 片栗粉、三温糖 絹ごし豆腐 ブロッコリー、人参 昆布だし汁、醤油

T				材料名			
日/	時間帯		献立	黄	赤	緑	
曜				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
	昼食		5倍粥	*			
月			かぶのスープ			かぶ	昆布だし汁、醤油
			高野豆腐と野菜のケチャップ煮	片栗粉、三温糖	高野豆腐	人参、玉ねぎ、キャベツ	昆布だし汁、ケチャップ
	午後おやつ			*		h	
			キャベツの味噌汁 かぶのそぼろ煮	 	971主内	キャベツかぶ、人参	昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
17	 昼食		5倍粥	米	<u>鶏ひき肉</u>	かが、人参	比印だし川、香川
火			キャベツの味噌汁			 キャベツ、玉ねぎ	 煮干し・昆布だし汁、米みそ
			白身魚のおろし煮	 片栗粉、三温糖	カレイ	大根、人参	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ	1	 肉味噌うどん	干しうどん、片栗粉、三温糖	<u>鶏</u> ひき肉	玉ねぎ	米みそ
		2	大根のすまし汁			大根	昆布だし汁、醤油
		3	人参の甘煮	三温糖		人参	
_	昼食		5倍粥	米			
水			小松菜の味噌汁			小松菜	昆布だし汁、米みそ
-		-	豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、キャベツ	□ 昆布だし汁、醤油 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
	午後おやつ		トースト (スティック) 内田スのユープ	プルマンホワイト	971. 主内	小松芸 人会 エわギ	日本だしは 海油
			肉団子のスープ スティック き ゅうり	片栗粉 	鶏ひき肉	小松菜、人参、玉ねぎ きゅうり	昆布だし汁、醤油
19	 昼食	\vdash	スティックぎゅうり 鶏団子うどん	干しうどん	 鶏ひき肉	人参、小松菜	 かつお・昆布だし汁、醤油
木	_×		大根の煮物	三温糖		大根	昆布だし汁、醤油
* `	午後おやつ			米			
			小松菜と麩のスープ	白玉麩		小松菜	昆布だし汁、醤油
		3	ツナと野菜のケチャップ煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参	昆布だし汁、ケチャップ
	昼食	1	5倍粥	*			
金			かぶの味噌汁			かぶ	煮干し・昆布だし汁、米みそ
			鮭と野菜の煮物	片栗粉、三温糖 	生鮭	白菜、人参、小松菜	昆布だし汁、醤油
	午後おやつ			米			
			白菜のスープ		始れた中	白菜	昆布だし汁、醤油
21	<u></u> 昼食	-	野菜のそぼろ煮 5倍粥	片栗粉、三温糖 米	鶏ひき肉 	かぶ、人参 	昆布だし汁、醤油
土	堂 艮		った物 わかめのすまし汁	本	カットわかめ	 玉ねぎ	 昆布だし汁、醤油
-			豆腐と野菜の味噌煮	 じゃが芋、片栗粉、三温糖		大参	昆布だし汁、米みそ
ļ	午後おやつ		トースト(スティック)	プルマンホワイト	113 - 0		20.12.70.71.71.70.70
			玉ねぎスープ			」 玉ねぎ	 昆布だし汁、醤油
			ツナと野菜の煮物	じゃが芋、片栗粉、三温糖	ツナ缶	人参	昆布だし汁、醤油
23	昼食	1	5倍粥	*			
月			シチュー	じゃが芋、小麦粉、バター	牛乳、鶏ひき肉	人参、玉ねぎ	塩
			スティック野菜			人参、きゅうり	
	午後おやつ		煮込みうどん	干しうどん	カットわかめ	玉ねぎ	昆布だし汁、醤油
24	日企	-	ツナと野菜の煮物	片栗粉、三温糖 米	ツナ缶	かぶ、人参 	□ 昆布だし汁、醤油 □
24	昼食		5倍粥 さつま芋の味噌汁	さつま芋			 煮干し・昆布だし汁、米みそ
八			こ フェチの味噌汁 しらすと野菜の煮物	さっま手 片栗粉、三温糖	しらす干し	 人参、玉ねぎ、キャベツ	煮干し・昆布たし汁、木みで 昆布だし汁、醤油
ŀ	午後おやつ			米	0.79 1.0	ハシ、上海に、エドハノ	としている。
			キャベツのすまし汁			ー キャベツ、玉ねぎ	 昆布だし汁、醤油
			肉団子と野菜の煮物	さつま芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	人参	昆布だし汁、醤油
25	昼食		5倍粥	*			
水		2	ブロッコリーのすまし汁			ブロッコリー	昆布だし汁、醤油
		3	豆腐と野菜の味噌煮	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	白菜、人参	昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ		トースト(スティック)	プルマンホワイト			
			肉団子のスープ	片栗粉	鶏ひき肉	白菜、人参	昆布だし汁、醤油
3.1	P.	_	ゆでブロッコリー	NZ		ブロッコリー	昆布だし汁
	昼食		5倍粥	*		 	老工し、目左がしは、火ス・ス
木			大根の味噌汁		th of	大根	煮干し・昆布だし汁、米みそ 昆布だし汁、醤油
}	<u></u> 午後おやつ		白身魚と小松菜の煮物 5倍粥	片栗粉、三温糖 米	カレイ	小松菜、人参	比叩にし汗、醤油
	, 1X0) Y J		キャベツのすまし汁			キャベツ	 昆布だし汁、醤油
			鶏ひき肉と野菜の煮物	 片栗粉、三温糖	 鶏ひき肉	大根、人参	昆布だし汁、醤油
27	 昼食		5倍粥	*************************************			
金			ほうれん草のすまし汁			玉ねぎ、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、醤油
		3	野菜のそぼろ煮	片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	もやし、人参	昆布だし汁、醤油
Ţ	午後おやつ	1	5倍粥	*			
			玉ねぎの味噌汁			玉ねぎ	昆布だし汁、米みそ
			豆腐と野菜の煮物	片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐	人参、玉ねぎ、ほうれん草	昆布だし汁、醤油
	昼食		5倍粥	米			
土			ブロッコリーの味噌汁	19., 4944 11	治のより	ブロッコリー	煮干し・昆布だし汁、米みそ
	FM 3-1	-	じゃがいものそぼろ煮	じゃが芋、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉 	人参	□ 昆布だし汁、醤油 □
	十俊おやつ		トースト(スティック) じゃがいものスープ	プルマンホワイト じゃが芋		T+>±"	 昆布だし汁、醤油
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		-	· 	
			豆腐とブロッコリーの煮物	け栗粉、三温糖	 絹ごし豆腐	玉ねぎ ブロッコリー、人参	昆布だし汁、醤油

[※]離乳食の後にミルクを飲みます。

[※]園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。